

Inschrijfformulier Kundalini yoga

2011 – 2012

De lessen starten maandag 5 september 2011 en eindigen half juli 2012.

Maandag – De Ruimte	Dinsdag – Zenit	Donderdag – De Ruimte	Vrijdag – De Ruimte
<input type="checkbox"/> 17.00 – 18.15 basis <input type="checkbox"/> 18.30 – 19.45 bas/gevord <input type="checkbox"/> 20.00 – 21.15 bas/gevord	<input type="checkbox"/> 17.00 – 18.15 basis <input type="checkbox"/> 18.30 – 19.45 bas/gevord <input type="checkbox"/> 20.00 – 21.15 basis	<input type="checkbox"/> 18.30 – 19.45 bas/gevor <input type="checkbox"/> 20.00 – 21.15 intensief	<input type="checkbox"/> 09.15 – 10.30 basis

De lessen zijn in **De Ruimte - Verdoesstraat 2a** en in **Zenit - Spoorstraat 62**, Alkmaar.

Er is geen les tijdens de volgende vakanties: 17 t/m 21 oktober, 26 december t/m 6 januari, 27 februari t/m 2 maart, Pasen 9 april, 30 april t/m 4 mei en Pinkstermaandag 28 mei.

Voor- en achternaam: _____

Straatnaam en huisnummer: _____

Postcode en woonplaats: _____

Telefoonnummer: _____

E-mail adres: _____

Geboortedatum: _____

Werk/studie: _____

Kosten zijn 380 euro voor 40 lessen. Graag het bedrag overmaken vóór de eerste les op rekening 9595755 t.n.v. J.G. van den Heuvel. Of contant voldoen op de eerste les. Wil je in twee termijnen betalen? Dan graag de ene helft voldoen vóór de eerste les en het tweede deel in januari.

Ik betaal in één termijn (bank/contant) Ik betaal in twee termijnen (bank/contant)

*** Hoe ben je op de hoogte gekomen van deze yogalessen?**

internet / website boekje Zenit flyer aan huis flyer in winkel/bieb anders: _____

*** Heb je ervaring met yoga en meditatie?** Zo ja, welke vorm en waar/wanneer gevolgd?

*** Welke verwachting, wens of doel heb je met het volgen van yogales?**

*** Heb je fysieke of mentale klachten, nu of recent gehad?** Zo ja, en indien relevant: welke klachten, gebruik je medicijnen of ben je onder behandeling?

Opmerkingen:

-Tijdens de yogales is het belangrijk dat je goed naar je lichaam luistert en de verantwoordelijkheid neemt om daar naar te handelen. Het is absoluut niet de bedoeling dat je over je grenzen heengaait. Hiervoor draag je zelf verantwoording. Kundalini yoga gaat niet samen met drugsgebruik en alcohol is ongewenst vóór de les.

-Kundalini yoga kan je op verschillende gebieden ondersteunen, zowel lichamelijk als geestelijk. Het is echter geen vervanging van alternatieve of reguliere medische begeleiding indien nodig. Geef blessures door, meld tussentijdse veranderingen die relevant kunnen zijn en raadpleeg eventueel je huisarts.

Met ondertekening en retournering per post/e-mail van dit inschrijfformulier ga ik akkoord met de genoemde kosten en gestelde voorwaarden.

Handtekening: _____ Datum: _____ Plaats: _____

Retour aan: J. van den Heuvel, Bleumerweg 12, 1901MJ Castricum of info@suniyayoga.nl